

## ～苦いときに～

調理時間：20分

### 豆乳茶碗蒸し 銀あんかけ

のどごしの良い茶碗蒸しを  
だしをきいた銀あんと一緒に。  
卵と豆乳で栄養面でもうれしい組み合わせ。



栄養価(1人分) エネルギー: 102kcal 蛋白質: 8.3g 脂質: 5.7g 塩分: 1.5g

#### 【材料】2人分

卵	1ヶ
無調整豆乳	200cc
白だし	大さじ2杯
白だし	小さじ1杯
水	60cc
片栗粉	小さじ1杯
かにかま	20g
三つ葉	あれば少々

#### 【作り方】

①茶碗蒸しを作る  
卵・豆乳・白だし大2をよく混ぜて器2つに注ぎ、  
(※卵液は、茶こしやざる等でこすとよりなめらかに)  
蒸気があがった蒸し器で弱火で15分蒸す。

#### ②銀あんを作る

小鍋に水60cc、白だし小1杯、片栗粉小さじ1杯を入れておく  
よくかき混ぜながら火にかける。  
煮立ってとろみがついたら火を止める。

③①の茶碗蒸しに②のあんをかける。  
かにかまと三つ葉を添える

#### 【下準備】

蒸し器 または 蓋のできる底の平なフライパン  
または 電子レンジ(200W設定可のもの)を準備する。

最初に銀あんの材料の白だし、水、片栗粉を  
小鍋に入れ、なじませておく。

(三つ葉:飾り用 洗ってちぎる)

#### こんな方法も・・・

★フライパンで作る場合  
フライパンに2cmくらい水をはり、器を並べ火にかけ蓋をする。  
沸騰したら弱火にして蓋をずらし15分加熱する。

★電子レンジで作る場合  
卵液の入った器にふんわりラップをかけ(1cmくらい隙間をあけて)、電子レンジ200Wで10分加熱する。

## ～苦いときに～

調理時間：15分

### 和風豆乳ポタージュ

だるく、食欲がない時でも  
スープなら 食べやすいですね。  
豆乳で蛋白質も補給。  
白だしの和風の旨味がさっぱりしています。



栄養価(1人分) エネルギー: 95kcal 蛋白質: 3.9g 脂質: 3.7g 塩分: 1.2g

#### 【材料】2人分

じゃがいも	小1ヶ(80g)
無調整豆乳	200cc
水	70cc
(ブロッコリーやいんげんなど	適量)
白だし	大さじ2

#### 【作り方】

①加熱して軟らかくしたじゃがいもと  
豆乳・水・白だしを加え  
ミキサーにかけてなめらかにする。

ミキサーがない場合  
※1 ※2の方法もある

②白だしで味を調え、器に盛る。  
③あれば、青みを飾る。

#### 【下準備】

じゃがいも 皮をむき、4つ割くらいに切って  
軟らかく茹でておく

良く洗ったじゃがいもを水分がついたままラップに包み  
レンジで加熱。熱いうちに皮をむくという方法もある。

※1 ビニール袋に軟らかくしたじゃがいもを入れ  
すりこぎ棒でたたいてつぶしても良い。

※2 ボールに軟らかくしたじゃがいもを入れ  
マッシャーでつぶし、豆乳を少しずつ加えながら  
さらにつぶして混ぜても良い。

## ～苦いときに～

調理時間：20分

### シーフードゼリー仕立て

酸味のきいた だしゼリーが  
具材にまどわり、食べやすくなります。  
お好みの具材に合わせても  
よいでしょう。



栄養価(1人分) エネルギー： 61kcal 蛋白質： 9.5g 脂質： 0.5g 塩分： 1.5g

#### 【材料】4人分

ゼラチン	5g
水	大さじ1
水	260cc
酢またはレモン汁	大さじ2
シーフードミックス	200g
ブロッコリー	少々
プチトマト	少々
白だし	大さじ4

#### 【下準備】

ゼラチン	大さじ1の水にふりいれ、ふやかしておく
ブロッコリー	茹でて 適当な大きさにカット
プチトマト	小さくカット

#### 【作り方】

- ① だしゼリーを作る  
小鍋に水260ccを入れ煮立たせ、酢大さじ2、  
白だし大さじ4を加え火を止め、ふやかしたゼリーを加え  
よく混ぜる。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ② シーフードミックスをボイルしてざるにあける。  
ペーパータオル等で水気をふきとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ①のゼリー、②のシーフードミックスを器に盛り合わせ  
ブロッコリーとミニトマトを飾る。

## ～苦いときに～

調理時間：20分

### 黒酢の酢鶏

甘さ控えめの黒酢あんで、  
さっぱりといただけます。  
お肉と一緒に野菜もとれます。



栄養価(1人分) エネルギー： 256kcal 蛋白質： 12.2g 脂質： 15.9g 塩分： 1g

#### 【材料】4人分

鶏もも肉	300g
A	
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
パプリカ(赤と黄)	各1/2個
B	
黒酢	大さじ6
さとう	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
スープ	
鶏がらスープの素	少々
熱湯	1/4カップ

#### 【下準備】

- 鶏肉 2～3cm角に切ってAをからめ10分おく  
玉ねぎ・ピーマン・パプリカ  
2～3cm角に切る  
Bの材料を合せておく  
水溶き片栗粉をつくっておく

#### 【作り方】

- ① 豚肉は下味の汁けをきいて、片栗粉をたっぷりつけ  
油でカリッと揚げる。
- ② フライパンに油を熱し、野菜を炒め、Bを加え煮立てる。  
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②に①の豚肉を加えてからめ、風味づけにごま油を加える。

片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
サラダ油	大さじ1
片栗粉・水	各小さじ1
ごま油	適宜

## 味が弱いときに

調理時間：8分

### 薬味たっぷりそうめん

白だしの香りと旨味が食欲をさそいます。  
レモンや生姜などの薬味で  
味がしまり、味を強く感じます。



栄養価(1人分) エネルギー：335kcal 蛋白質：9.3g 脂質：1.4g 塩分：2.9g

#### 【材料】2人分

そうめん(乾麺)	3束
白だし	60cc
水	180cc
長ねぎ	1/4本
生姜	適量
みょうが	1ヶ
大葉	2枚
レモン	適量

#### 【下準備】

##### <薬味>

長ねぎ	小口切り
生姜	おろす
みょうが	薄切り
大葉	細切り
レモン	くし形切り

#### 【作り方】

- ① 白だしと水を合せ、めんつゆを作り、器に注ぐ。
- ② そうめんは茹でて 流水でしめて 器に盛る。
- ③ 薬味を器に盛る。



## ～味が弱いときに～

調理時間：20分

### 鶏肉ソテー 柚子こしょう風味

柚子こしょうの風味が食欲を誘います。  
お好みでレモン汁をかけると味がしまります。



栄養価(1人分) エネルギー：215kcal 蛋白質：13.0g 脂質：15.2g 塩分：1.0g

#### 【材料】4人分

鶏もも	2枚
酒	大さじ3
油	大さじ1
レタス	1/2個
プチトマト	4個

#### たれ

長ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1
柚子こしょう	大さじ1

#### レモン

適宜

#### 【下準備】

- レタスは2cm幅のざく切りに
- 長ねぎは細かいみじん切りに
- 赤唐辛子は小口切りに
- 鶏肉は2～3cm角にカットし酒をからめておく

#### 【作り方】

- ① たれを作る  
フライパンに油を熱し、長ねぎをさっと炒め  
酒・柚子こしょうを加え火を止める。
- ② 下味をつけた鶏肉をフライパンで色良く焼く。
- ③ 器に②のソテーした鶏とレタスを盛り合わせ、  
①のたれをかける。

★鶏肉は片栗粉をつけて揚げてもおいしいです。

★鶏の代わりに鮭や鱈・鯖なども合います。

～味が弱いときに～

調理時間：20分

## 揚げ鶏のねぎソース



ピリ辛のねぎソースが味を引き立てます。

栄養価(1人分) エネルギー:247 kcal 蛋白質:14.1g 脂質:15.2g 塩分:2.0g

### 【材料】4人分

鶏もも	2枚
レタス	1/2個
A	
しょうゆ	少々
酒	少々

片栗粉  
油

ねぎソース

長ねぎ	1本
サラダ油	大さじ1/2
赤唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
酢	大さじ1
さとう	大さじ1

### 【下準備】

レタスは2cm幅のざく切りに  
長ねぎは細かいみじん切りに  
赤唐辛子は小口切りに  
鶏肉は2～3cm角にカットしAをからめておく

### 【作り方】

- ① ねぎソースを作る  
フライパンに油を熱し、長ねぎ・赤唐辛子をさっと炒め、しょうゆ・酒・酢・さとうを加え熱くなったら火を止める。
- ② 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ 器に②の揚げ鶏とレタスを盛り合わせ、ねぎソースをかける。

★油を控えたい時は、焼くだけでもいいでしょう。

★赤唐辛子はお好みで調節しましょう。

★鶏の代わりに鮭や鱈・鯖なども合います。

～味が弱いときに～

調理時間：120分

## 山椒ソース



花山椒の香りと刺激で  
魚のおいが苦手な方もおいしく食べられます。

栄養価(1人分) エネルギー:230kcal 蛋白質:18.1g 脂質:14.1g 塩分:1.8g

### 【材料】4人分

ぶりの切り身	4切れ
塩こしょう	少々
にんにくのすりおろし	少々
油	適宜

みりん	1カップ
しょうゆ	1/2カップ
花椒	大さじ1
だし昆布	10cm
ゆずorレモンの絞り汁	大さじ1

添え  
ピーマン  
パプリカ  
油  
塩

### 【下準備】

山椒ソースを作る  
鍋にみりんを入れてごく弱火にかけ、半量に煮詰める。  
火を止め熱いうちにしょうゆ・花椒・昆布を加える。  
時間を置いてからゆずの絞り汁を加えて味をなじませる。

### 【作り方】

- ① ぶりは塩こしょうして、にんにくをすりつける。
- ② 油で両面を色良く焼く。
- ③ 皿にぶりを盛り付け、山椒ソースを適量かける。